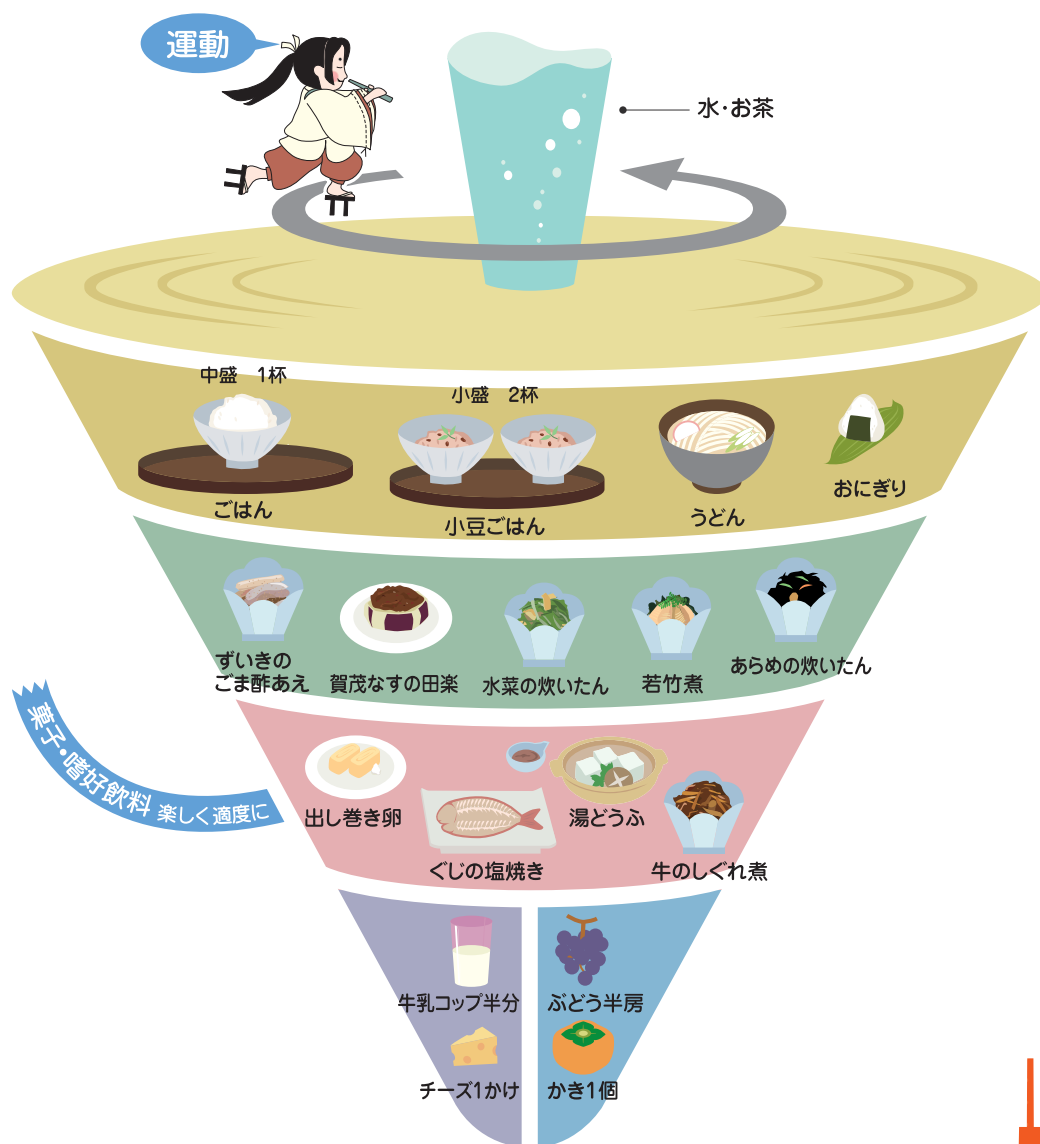


京都市版

みやこ

京・食事バランスガイド



「京（みやこ）・食事バランスガイド」は、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

「食事バランスガイド」とは ▶

形は「コマ」のイメージです。

食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。
また、回転を安定させるための運動をしないとコマを
回し続けることができません。バランスのとれた
食事と継続的な運動、どちらも大切です。



悪いバランス例



〔肥満者の場合〕

成人でBMI25以上の方は、
体重変化を見ながら、適宜エ
ネルギー量を1ランク下げる
などの工夫が必要です。

基本形の場合

2200 ± 200kcal (想定エネルギー量)

水分はコマの軸。
食事の中で欠かせない存在です。

運動

水・お茶

●活動量がふつう以上の男性
(12~69歳)

1 日 分

2600kcal
±
200kcal

主食 (ごはん、パン、麺)

7~8
つ(SV)

副菜 (野菜、きのこ、
いも、海藻料理)

6~7
つ(SV)

主菜 (肉、魚、卵、
大豆料理)

4~6
つ(SV)

牛乳・乳製品

2~3
つ(SV)
※4つ(SV)

果物

2~3
つ(SV)

菓子・嗜好飲料
楽しく適度に

食生活の中での楽しみで
ある菓子・嗜好飲料はヒモ。
「楽しく適度に」を心掛
けましょう。

みやこ

「京・食事バランスガイド」は厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

コマのイラストは、1日の食事の望ましい
組み合わせやおおよその量を示しています。
1日に5つの料理区分をそろえて、コマの形
になるように食べましょう。また、和食は塩
分が多くなりやすいので味付けは薄味を心がけ、
うどんの汁は2/3残すなど工夫をしましょう。

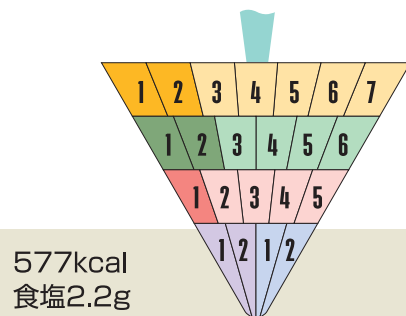
みやこ

京都市版「京・食事バランスガイド」は、京都の旬の食材や季節の
た料理や、古くから受け継がれてきたおぼんざいなどを料理例に加え
また京野菜や京料理の文化、毎月のお決まり料理についても紹介をし
方々の食生活を見直すきっかけとして多くの方に活用していただき、
世代に受け継いでいただければと願っています。

春の献立

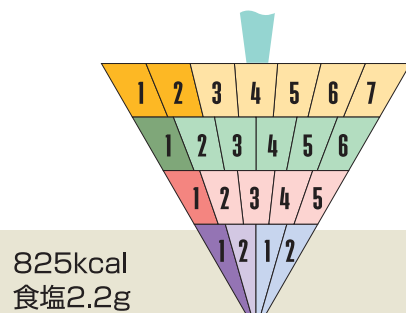
朝

ごはん	主食	2つ (sv)
具だくさんみそ汁	副菜	1つ (sv)
菜の花のお浸し	副菜	1つ (sv)
納豆	主菜	1つ (sv)



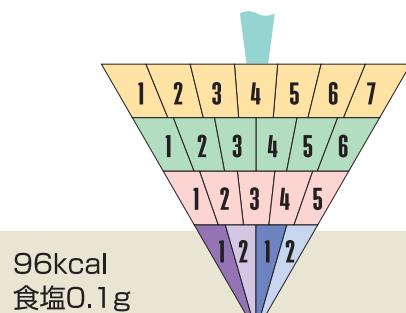
昼

チキンライス	主食	2つ (sv)
	主菜	1つ (sv)
温野菜のチーズかけ	副菜	1つ (sv)
	牛乳・乳製品	1つ (sv)
コンソメスープ		



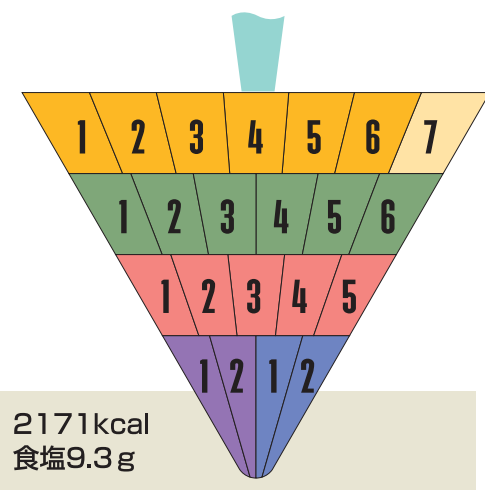
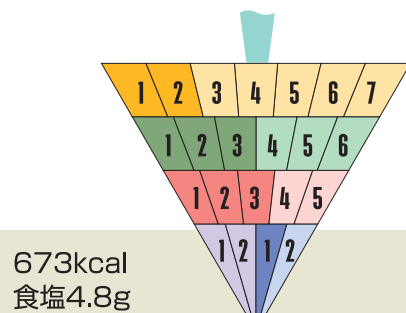
間食

いちごのヨーグルトかけ	果物	1つ (sv)
	牛乳・乳製品	1つ (sv)



晩

豆ごはん	主食	2つ (sv)
てっぱい (わけぎ・青柳)	副菜	1つ (sv)
若竹煮	副菜	1つ (sv)
生節とふきの炊いたん	副菜	1つ (sv)
	主菜	3つ (sv)
フルーツ盛合せ	果物	1つ (sv)



春のかつおと野菜を煮付けた一品です。
海から遠い京都ならではのおばんざい。
鉄分が豊富なので貧血予防におすすめです。

生節とふきの炊いたん

材料 <4人分>

生節（40gの切り身）…………… 4切れ
ふき…………… 200g
<煮汁>
だし汁…………… 300ml
濃口しょうゆ…………… 大さじ 1
薄口しょうゆ…………… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 3
木の芽…………… 8枚

作り方

- ① 生節は盆ざるに並べて熱湯を回しかける。ふきはゆでて水にさらし、筋を取って5cm程度に切る。
- ② 鍋にだし汁・濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・砂糖を合わせ、火にかける。生節を入れて、落し蓋をし、弱火で15～20分程煮含める。
- ③ 生節を取り出し器に盛る。残った煮汁にだし汁を少し足し、ふきを入れて煮含める。
- ④ 生節の横にふきを盛りつけ、煮汁をかける。木の芽を添える。

鉄 2.2mg

★ 1人分栄養価

エネルギー 106kcal 脂質 0.4g
たんぱく質 16.0g 食塩 1.6g

ひなまつりのごちそうのひとつのてっぱい。
青柳のほかに、いかやとり貝などでも
おいしくできます。

てっぱい

材料 <4人分>

青柳（ゆでたもの）…………… 4個
わけぎ…………… 200g
塩…………… 少々
<あえ衣>
白みそ…………… 40g
練りからし…………… 小さじ2/3
砂糖…………… 大さじ2/3
酢…………… 大さじ1

作り方

- ① 青柳は食べやすい大きさに切り、酢大さじ1を全体にからませて、手早く余分な酢をきる。（酢洗い）
- ② わけぎは根を除く。沸騰した湯に、根元の白い方から青い先まで入れ、ひと煮立ちしたらざるにとって塩を少々振り、広げて冷ます。冷めたら3cm長さに切る。
- ③ あえ衣を合わせ、①と②をあえる。

★ 1人分栄養価

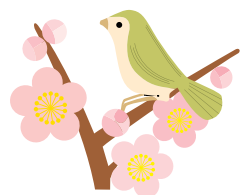
エネルギー 53kcal 脂質 0.4g
たんぱく質 2.7g 食塩 0.9g

季節の京漬物



菜の花漬

食用の菜の花は、一番取りで軸の部分が太く、
沢山の「ギュッ」と詰まったつぼみがついた物が良いとされています。
彩りは鮮やかな緑に、ほんのり色づいた菜の花の黄色が美しく、
菜の花独特のほろ苦さが、春を味わう逸品です。



京漬物

漬物は野菜を保存するため塩漬けされたのが始まりです。千枚漬、すぐき、しば漬は京の三大漬物とされています。京漬物は発酵による酸味を巧みに利用し京野菜と京の底冷えといわれる気候によって生まれました。京漬物は食塩控えめですが、たくさん食べると食塩の取過ぎになってしまいます。